



3月 給食献立表



日光市立今市小学校

日	曜	献立	あか	きいろ	みどり	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)
			血や肉になる食品	力のもとになる食品	体の調子を整える食品				
1	水	コッペパン 牛乳 煮込みハンバーグ チーズポテト 野菜スープ	牛乳 鶏肉 豚肉 チーズ	コッペパン 砂糖 ソース じゃがいも バター	にんじん たまねぎ キャベツ もやし トマト	640	28.2	25.9	2.50
2	木	【ひな祭り献立】 ちらし寿司 牛乳 赤魚西京漬け 即席漬け すまし汁 三色花ゼリー	牛乳 油揚げ 卵 のり 赤魚 豆腐 はんぺん わかめ	ご飯 砂糖 サラダ油 ごまゼリー	かんぴょう にんじん れんこん ごぼう しいたけ さやえんどう キャベツ きゅうり しょうが ねぎ	604	25.5	15.9	2.30
3	金	米粉パン 牛乳 焼きそば ハムマリネ チョコパテ	牛乳 豚肉 ちくわ ロースハム	米粉パン サラダ油 中華めん ドレッシング チョコパテ	キャベツ にんじん もやし だいこん たまねぎ きゅうり	692	30.6	20.9	2.20
6	月	五穀ご飯 牛乳 ポークカレー 海藻サラダ ヨーグルト	牛乳 豚肉 海そう ツナ ヨーグルト	五穀ご飯 じゃがいも サラダ油 カレールウ ドレッシング	にんじん たまねぎ にんにく しょうが りんご キャベツ きゅうり コーン	686	22.3	20.6	2.20
7	火	ご飯 牛乳 八宝菜 しゅうまい ほうれん草のナムル	牛乳 なたと 豚肉 しゅうまい	ご飯 サラダ油 ごま油 でん粉 ごま	はくさい たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ しょうが もやし ほうれん草	615	27.4	18.1	1.90
8	水	【6年生リクエスト献立】ココア揚げパン 牛乳 ミネストローネ ハムとにらの和え物 デザート(6年:アイス 他学年:みかんゼリー)	牛乳 ベーコン ビーンズミックス チーズ ロースハム	コッペパン サラダ油 ココア ごま 砂糖 オリーブ油 じゃがいも マカロニドレッシング デザート	にんにく にんじん たまねぎ キャベツ トマト にら もやし	654	25.3	24.9	2.20
9	木	とほろ丼 牛乳 田舎汁 お米のババロア	牛乳 鶏肉 卵 豆腐 味噌	ご飯 砂糖 さといも サラダ油 ババロア	しょうが 枝豆 ごぼう にんじん だいこん はくさい こんにゃく ねぎ	646	26.9	21.9	2.10
10	金	コッペパン 牛乳 マーシャルビーンズ 春キャベツスパゲッティ フロッコリーサラダ	牛乳 鶏肉 塩昆布 ロースハム チーズ	コッペパン マーシャルビーンズ スパゲッティ オリーブ油 ドレッシング	たまねぎ にんじん エリンギ キャベツ フロッコリー きゅうり コーン	673	25.9	27.1	2.60
13	月	ご飯 牛乳 いわし生姜煮 切り干し大根の煮物 五目みそ汁	牛乳 いわし さつまいも揚げ 生揚げ 味噌	ご飯 砂糖 サラダ油 さといも	切り干し大根 にんじん しいたけ こまつな ねぎ	615	22.4	19.3	2.10
14	火	ご飯 牛乳 納豆 塩昆布和え 肉じゃが	牛乳 納豆 塩昆布 豚肉	ご飯 ごま油 じゃがいも サラダ油 砂糖	はくさい だいこん たまねぎ にんじん こんにゃく いんげん	650	24.1	17.7	1.60
15	水	【ご飯の日献立】 ご飯 牛乳 さわらの南部焼き ごぼうサラダ みそ汁	牛乳 さわら 豆腐 味噌	ご飯	ごぼう にんじん きゅうり コーン なめこ ほうれん草 ねぎ	629	25.9	21.3	2.10
16	木	【お祝い献立】 赤飯 牛乳 鶏肉のレモンソース 磯和え かき玉汁 お祝いクレープ	牛乳 鶏肉 のり 豆腐 卵	赤飯 でん粉 砂糖 ごま クレープ	小松菜 もやし かんぴょう たまねぎ にんじん レモン	677	28.3	22.4	2.40
17	金	☆ 卒業式 ☆							
20	月	【市民の日献立】 ご飯 牛乳 とんカツ ごまソース ハムとにらの和え物 にこにこ汁 苺ゼリー	牛乳 豚肉 ロースハム 豆腐 味噌	ご飯 サラダ油 ソース ごま ドレッシング パン粉 小麦粉 ゼリー	にら にんじん もやし だいこん なめこ こんにゃく ねぎ	749	26.8	28.2	2.60
22	水	セルフドッグ 牛乳 ちゃんぽんめん マスカットゼリー	牛乳 ソーセージ 豚肉 なたと	コッペパン ちゃんぽん麺 サラダ油 ゼリー	キャベツ にんじん たまねぎ もやし はくさい しょうが	634	24.8	18.8	2.70
23	木	ハヤシライス 牛乳 こんにゃくサラダ ツナ	牛乳 豚肉 わかめ ツナ	ご飯 じゃがいも サラダ油 ハヤシルウ テミグラスソース ドレッシング	にんじん たまねぎ トマト グリーンピース こんにゃく きゅうり コーン	639	19.5	20.8	2.40
24	金	☆ 修了式 ☆							

※小学校中学年一人一回あたりの学校給食摂取基準 エネルギー650Kcal、たんぱく質26.8g、脂質21.6g

※日光市では、お米の消費拡大を目的とし、毎月第3週のパンの日を「ご飯の日」としています。今月は15日です。

